

## 次世代型健康づくりに関する考察と提案(その4) : 離島環境におけるアイランドセラピーの実践施設事例紹介

著者	福岡 孝純, 三輪 浩尉, 林 江美, 本城 薫子
出版者	法政大学体育研究センター
雑誌名	法政大学体育研究センター紀要
巻	17
ページ	19-30
発行年	1999-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/4050">http://hdl.handle.net/10114/4050</a>

## 次世代型健康づくりに関する考察と提案

～離島環境におけるアイランドセラピーの実践施設事例紹介～

福岡 孝 純 (法政大学)

Takazumi Fukuoka

三 輪 浩 尉 (日本クーア協会)

Hiroyasu Miwa

林 江 美 (日本スポーツ文化研究所)

Emi Hayashi

本 城 薫 子 (日本スポーツ文化研究所)

Kaoruko Honjo

〇はじめに

前回で次世代型の健康づくりとして提案されたアイランドセラピーのコンセプトについて紹介したが、今回はこの具体的展開事例として計画された瀬戸内海のA町における海水温浴施設を紹介し、次世代型の健康づくりはどうあるべきかについて考察してみたい（本施設の完成は平成11年度末の予定である）。

### 1. A町海水温浴施設の目指すもの

#### (1) アイランドセラピーの具現化を目指して

次世代型の健康づくりに適したものとして、国土庁の施策として打ち出された「アイランドセラピー構想」は、わが国の島の恵まれた自然環境や地域資源を活かして、国民に自己の持つ生命力や活力を甦らせ、誰もが心身ともに生き生きとして健康になる“運動と保養を中心とした島における健康づくり”を意味している。すなわち、島の恵まれた自然環境や文化を活用した保養・療養活動を通じて、島における国民の新しい健康づくり活動の展開を目指すものである。この施策の中では、海洋療法を実践する健康増進・保養施設などをアイランドセラピーの中核施設として位置づけ、運動、遊び、くつろぎ、体験、ふれあい、感動、味わい、情報提供などの場とすることがアイランドセラピー構想の展開のポイントとなっている。

全町公園構想を従来より展開してきたA町では、アイランドセラピーを具現化するべく、この施策のコンセプトに基づき、その立地特性から運動や遊び、くつろぎ、情報提供などの中核拠点として、本海水温浴施設を整備するものである。

## (2) 現代社会の抱える問題の解決を目指して

近年では、人々は単に物的な豊かさのみならず、自己実現の機会を求めるようになっており、人間として納得できるような人生を歩むことも可能な時代となりつつある。また、公衆衛生のレベルアップ、健康保持・増進システム、高度医療システムの開発、さらには生涯学習システムの導入などは、より充実した人生を送ることを可能にし、新しいライフスタイルを必要とする長寿社会への移行が行われつつある。

しかし、その反面で利便化・機能化された社会は人々の日常生活における身体活動を軽減し「運動不足病」を引き起こし、これに加えていわゆる暖衣飽食といわれるような誤った生活様式が加わり、「生活習慣病」といわれる循環系疾患、脳血管疾患、悪性新生物などの疾病を急増させている。

このような疾病の質的变化、高度医療の発達、あるいは高齢化社会は、国民医療費の高騰を招き、また社会保障など各種の社会コストの支出を増大させている。この傾向は、身体的なものに留まらず、社会構造などの歪みから発生する様々なストレスとして心理面、社会面にも及び、心身の健康が脅かされるような状況となっている。また、自然環境の破壊や環境汚染、人口の都市集中による生活環境の悪化などは、社会システムとして対応が進みつつある高齢化・少子化と共に、現代社会の解決すべき大きな課題となっている。

このような現代社会の有する2つの局面、すなわち、ますます充実した人間らしい人生を創出するために、また多くの病理的社会現象を解決するために、あらゆる可能性を追求し、具体的な行動を取る必要がある。

平成9年度の厚生白書から、従来の成人病に代わり、新たに生活習慣病という概念が提唱されている。そして、運動の代わりに身体活動という新しい概念を導入し、運動・スポーツだけでなく、日常の家事労働や趣味、レジャー活動まで含めた身体活動を広く健康づくりの手段として取り上げ、体を動かすことの必要性をアピールしている。個人の生活習慣を変えるのは意識変革であり、健康教育の問題でもある。現状では、メディカルチェックの結果、如何程度に留まり生活習慣を変える行動変容をしようとしても、自分の社会生活に合った方法が分からないのが普通である。自らが考え、判断し、実行できる方法を選択できるようなメニューやプログラムを提供できれば良いが、行動変容が定着するのはそう簡単ではない。そのためには、社会的な支援が必要であり、行動の変容が評価され、個人の幸福感や自己実現感など、QOL (Quality of Life) が高まる必要がある。このような生活習慣変容こそが、健康増進につながると考えられる。したがって、医療従事者も参加した健康教育が、今後ますます重要となってこよう。

### ※ QOL (Quality of Life)

直訳すれば「生活の質」であるが、その意味するところは「自らの積極的な意思で人間らしい豊かな生活を築き、それを楽しむ」ことである。より具体的にいうならば「自分に気づき、自然を理解し、自然の中の人間の生き方を考えながら、家族や仲間と仲良く時間を共有し、芸術や音楽、スポーツなどの文化を楽しみながら充実した日々を過ごす」となるだろう。

(『からだと心の健康百科』椎名健編 講談社現代新書より)

A町海水温浴施設では、これらの問題にも対応するような健康増進機能を有するものとし、A町内外の全ての人々が楽しく充実した生活を送るための支援を積極的に行ってゆくことを意図している。

### (3) 瀬戸内の豊かな海の恵みを享受する

海や海洋性の気候を利用した自然療法は、諸外国はもとより、この日本においても太古の昔から行われてきた。これらは禊ぎや海水の蒸し風呂、焼け石などで温めた海水浴、塩や海藻を用いた民間療法など様々である。

海水を利用した入浴による効果としては、海水に含まれるミネラル成分や微量元素が人間の細胞の働きに作用し、循環器疾患、リウマチや骨折、神経疾患などの治療となる他、その温熱効果、血行促進作用、鎮痛作用、殺菌作用などが様々な効果をもたらす。

本海水温浴施設においては、このような効能を様々な入浴形態の体験を通じて、誰もが安全・快適に享受できることが目的となる。

また、入浴だけではなく、内海特有の静けさ、島影、さざ波のきらめき、鳥たちのさえずり、波音、フレッシュな果物など五感でくつろぎやリラックス感を得ることも、本施設の目指すものである。

### (4) 活用基本方針：住民の健康維持・増進とアメニティー性の両立を目指す

できるだけ多くの住民の健康維持と増進に役立たせるため、ユニバーサルデザインの考え方を導入し、手すりの設置や段差の解消、トイレなどへの緊急ボタンの設置などを始めとした設計を行い、健常者のみならず身障者や高齢者に対しても門戸を広く開くものとする。

しかし、全ての身障者に対応することは本施設の目的やスペースその他の問題から不可能であるため、本施設での対象者を限定する必要がある。福祉行政担当者などと検討を重ねた結果、介添えがあれば歩行が可能な人までを本施設での対象者とする。

具体的には、以下の5つのポイントを目指したデザインとする。

(a)海水温浴施設の整備により、心身の健康回復や増進に寄与する活動の場を提供する。

(b)自然環境との調和

施設デザインについては、A町の自然環境との調和を図り、A町らしさをアピールしてゆく。さらに利用者がA町の自然環境と触れ合う動機づけを行う場としても考えてゆく。

(c)リラクゼーション機能の充実

心身共にリラックスする癒しの場としての構成を配慮する。

(d)健康・文化情報・交流機能の充実

町民同士あるいは町民とビジターとの交流やクラブサービスの実施など発展可能な広がりのあるデザインとする。

(e)あそび機能の付加

あそびは人間性回復の根源的な活動である。本施設は気軽にあそびに行くような気持ちで利用できる施設とする。

(f)情報発信機能

新しいタイプの公共施設となるこの海水温浴施設では、様々な試みが積極的に実践されることが望ましい。海水や塩を使った健康法を編み出したり、特産品を活かした健康食品やグッズの開発、町民の創作活動などの発表や展示、個人やグループでの活動が組織化され、有益な情報として町内外に発信されることが可能である。情報誌の発行やCATV放送、インターネットなどを通じて広くアピールするべきであると考えられる。

(5) 運営基本コンセプト：海水の持つ効用を最大限引き出す

海水の持つ有効成分を最大限活用するために、できる限り塩素などは投入せず海水をそのまま利用するものとする。なお、利用目的に応じて塩分濃度及び温度を調整するものとする。目的を達成するため、塩素の投入が義務づけられているプールとしてではなく、塩素を使用しない浴場として認可を得ることとした。運営のポイントは以下の点である。

(a)豊富な利用・体験プログラムの整備

(b)年齢を問わず利用できる巾の広い運営

(c)来場を促す魅力的構成

(d)オフシーズンや雨天にも対応できる構成

(e)健康的な生活（運動・栄養・休養）にもつながるソフトウェアを備えること

## 2. 施設計画

(1) 施設整備にあたっての基本方針

・ユニバーサルデザインの導入

健常者や身障者を問わず誰にでも使いやすい施設づくりを目指してユニバーサルデザインの考え方を導入した。

・自然環境に配慮した設計

本施設は風光明媚な瀬戸内海に位置するため、自然環境とくに景観面や排気ガスに配慮した設計とした。このためにボイラーを用いずにヒートポンプを活用した。

・2L、2Hの施設づくり

低価格 (Low cost) で管理が容易 (Low maintenance) で耐久性が高く、快適性・利便性 (High quality) 効率性の高い (High use) 施設設計が行われた。限られたスペースで最大限の機能を満たすべく最高度の努力がはらわれた。また、本施設は海水を利用するため、冬場において海水が約10℃程度と低温であり、多額の光熱費が予測されたためランニングコストの低減にヒートポンプを利用し、積極的に対応することとした。

・心やすらぐ施設展開

利用者がゆとりを感じ居心地の良い建築空間を提供するような配慮がなされた。

(2) 施設構成

住民の健康維持・増進のために必要な機能について十分な検討を行うと共に、住民の継続的な利用を促進するため、また近隣地域への貢献という観点から地域の行楽のメニューの一つともなりうるようなアメニティー性をも兼ね備えた、幅広い用途に対応しうるよう配慮した。ウェットゾーンとして、以下の施設を整備した。

- (a)運動療法プール（浴槽）
- (b)洞窟フローティング風呂
- (c)露天風呂
- (d)ジャグジー
- (e)キャラクター風呂
- (f)海水ミストサウナ
- (g)冷海水タブ
- (h)冷海水シャワー

利用目的に合わせて、水温や塩分濃度は変えてある。特に、水温については、生体へのイオン浸透と関わりを有するため、正しくコントロールすることとした。施設の仕様は以下の通りである。

A. 運動療法プール（浴槽）

広 さ	12.5×6 M
水 深	90～120 c m
水 温	30～36℃（利用方法、利用者のレベルによって異なる）
塩分濃度	32～34g/l（海水をそのまま利用する）

本施設の主要な施設である。水中体操、水中歩行などの運動療法を行うものとし、水泳なども可能なように長さを12.5Mとする（倍数が50、100 M）。

運動療法については、身障者を対象とする場合は、全て指導者による指導の下に実践するものとし、健常者に対しては時間を指定して定期的に指導を行うものとする。

水温については、一般的には運動療法を行い熱量が発生するためやや低めでも良いが身障者の利用も配慮して設定した。また、塩分濃度は海水をそのまま利用するものとし、およそ32～34 g/lとなる。

B. 洞窟フローティング風呂

広 さ	3×4 M程度
水 深	60 c m
水 温	36～40℃

塩分濃度 高めに設定

開放的な本施設にアクセントを与えるやや閉鎖的な空間である。若者を中心に人気を集めることが予想される施設である。3～4名が同時に利用できる広さを確保する。使用する岩については、地元で産出される石などを使用して地域色を出す。

水深については通常の浴槽と同様に約60 c mとする。水温は体温が奪われることなく、かつゆったりと寛げる温度（体温より僅かに高い程度）である。塩分濃度は濃度を高めに設定して、浮遊感覚が味わえるようにする。

### C. 露天風呂

広 さ 直径 3 M

水 深 60 c m

水 温 36～40℃

塩分濃度 32～34g/l

温浴施設において人気の高い露天風呂を本施設においても設置する。なお、冬場の利用については、利用者の動向を勘案しながら検討し、閉鎖することも考慮する。

水深および水温、塩分濃度については、洞窟風呂と同様とする。

### D. ジャクジー

広 さ 直径 3 M程度

水 深 60 c m程度

水 温 30～36℃

塩分濃度 32～34g/l

フローティングと並ぶアメニティー設備として整備を行う。広さはやや大きめの物を想定しており、水深は60 c m程度で規格品を採用する。

泡沫による保温効果が見込まれることから、水温は浴槽よりも低めに設定することとし、同様の考え方から塩分濃度についても低めに設定する。

### E. キャラクター風呂（薬効成分風呂）

広 さ 4 × 2 M

水 深 60 c m

水 温 36～40℃

塩分濃度 —— （淡水）

薬効成分 みかん、蜂蜜、クスノキ、牛乳、酒、トウガラシ、各種薬草など

海水風呂以外に淡水風呂としてキャラクター風呂（薬効成分風呂）を用意する。各種の薬効成分を日替わり、週替わりで用意することにより変化を持たせ、リピーター対策としても有効である。

水深、水温については通常の浴槽と同程度とする。

#### F. ミストサウナ

広 さ 2 × 2 M

室 温 60～80℃

ミスト 海水を希釈

海水の有効成分を入浴のみならず、呼吸によって直接体内に取り込むためにミストサウナを設置する。

ミストは海水を希釈して使用するものとし、室温についてはある程度の時間室内に留まり有効成分を体内に取り込むため、やや低めの60～80℃程度とする。

#### G. 冷海水タブ

広 さ 2 × 2 M

水 深 60 c m

水 温 10～25℃ （海水をそのまま利用する、季節により変動する）

塩分濃度 32～34g/l（海水をそのまま利用する）

体をクールダウンさせ、自律神経に刺激を与える機能を持たせる設備として冷海水タブを用意する。

水温、塩分濃度については海水をそのまま利用する。

#### H. 冷海水シャワー（海水利用のシャワー）

水 温 10～25℃ （海水をそのまま利用する）

塩分濃度 32～34g/l（海水をそのまま利用する）

機能は冷海水タブと同様である。

#### I. 休憩ゾーン（レストコーナー）

また、これらの施設群を利用することによる体力の消耗も決して小さくないので、休憩ゾーンの整備が非常に重要となってくる。我が国の既存の事例では、この点に対する配慮が欠けている施設が多いため、本施設では施設規模に対して大きめの休憩ゾーンを用意することとし、健康維持、増進に効果を発揮させる施設とする。

#### J. その他

この他利用者同士の交流の場となる歓談コーナーや、施設利用によって体力を消耗するので軽食コーナーなどを設置し、利用者の利便を促進する。この他に島外者を主な対象として特産品や海洋療法に関する商品を取り扱うお土産品コーナーなどの設置も検討するものとする。



施設構成一覧表

風呂の種類	広 さ	水 深	水 温	塩分濃度	備 考
A 運動療法プール	12.5×6 m 75m <sup>2</sup>	90－120cm	30－36℃	32－34g/l	利用方法：水中体操、水中歩行等の運動療法、水泳など。 運動療法：身障者を対象にする場合、全て指導者による指導の下で行う。 健全者を対象にする場合、時間を指定して定期的に指導する。 水 温：運動療法を行う場合、熱量が発生するため、やや低めに設定する。 身障者については水中では体温が奪われてゆくこと、運動量が多くない点などを考慮して体温よりやや低めに設定する。 塩分濃度：海水をそのまま利用する。
B 洞窟フローティング風呂	3 × 4 m 12m <sup>2</sup>	60cm	36－40℃	高く設定	塩分濃度：浮遊感覚が味わえる程度に、濃度を高めに設定する。 開放的な施設にアクセントを与える、やや閉鎖的な空間を演出している。 岩は地元で産出されるものを使用。
C 露天風呂	直径 3 m 7 m <sup>2</sup>	60cm	36－40℃	32－34g/l	冬場の利用：利用者が少ない場合は閉鎖することも考慮する。
D ジャグジー	直径 3 m 7 m <sup>2</sup>	60cm程度	30－36℃	32－34g/l	利用方法：アメニティ要素としても利用。 水 温：泡沫による保温効果が見込まれることからやや低めに設定する。 塩分濃度：過度の刺激を与えないようにするため、やや低めに設定する。
E キャラクター風呂	4 × 2 m 8 m <sup>2</sup>	60cm	36－40℃	(淡水)	利用方法：各種の薬効成分を日替わり、週替わりで用意し、変化を持たせる。
F ミストサウナ	2 × 2 m 4 m <sup>2</sup>	――	室温： 60－80℃	海水を希釈	ミスト：海水を希釈して使用する。また、アロマ効果も出すために海水と共にハーブも取り入れたい。
G 冷海水タブ	2 × 2 m 4 m <sup>2</sup>	60cm	10－25℃	32－34g/l	利用方法：身体をクールダウンさせる。冷温刺激を身体に与える。 水 温：季節により変動する。(海水をそのまま利用する)
H 冷海水シャワー	――	――	10－25℃	32－34g/l	利用方法：身体をクールダウンさせる。(海水をそのまま利用する)
I 休憩ゾーン	――	――	――	――	くつろぎとコミュニケーションの場
J その他	――	――	――	――	・利用者同士の交流の場となるくつろぎの間 ・喫茶コーナー ・特産品やクラソテラピーに関する商品を取り扱うお土産コーナー

# 施設内容と平面図



## 運動療法タブ

水中体操、水中歩行などの運動療法、水泳などを行う。健康増進だけでなく、リハビリテーションとして健康回復にも効果がある。

## 休憩ゾーン

デッキチェアに横たわり、日光浴、見晴らしを楽しみながらくつろげるエリア。利用者同士のコミュニケーションの場として利用できる。

## ジャグジーバス

泡沫によるマッサージ効果により、血行を促進し、疲労回復・肩のこりなどを和らげる。

## 冷海水タブ・冷海水シャワー

温浴、サウナなどでほった身体をクールダウンさせる。冷温刺激により、代謝機能を高め、自然治癒力を高める。

## 露天風呂

解放感あふれる露天風呂は気分転換が図られ、ストレス解消ができる。塩の付着により、保温効果が持続し、いつまでもポカポカと湯冷めをしない。

## 洞窟フローティング風呂

高い塩分濃度による浮遊は、心身共にリラックス効果を高める。

## ギャラリー

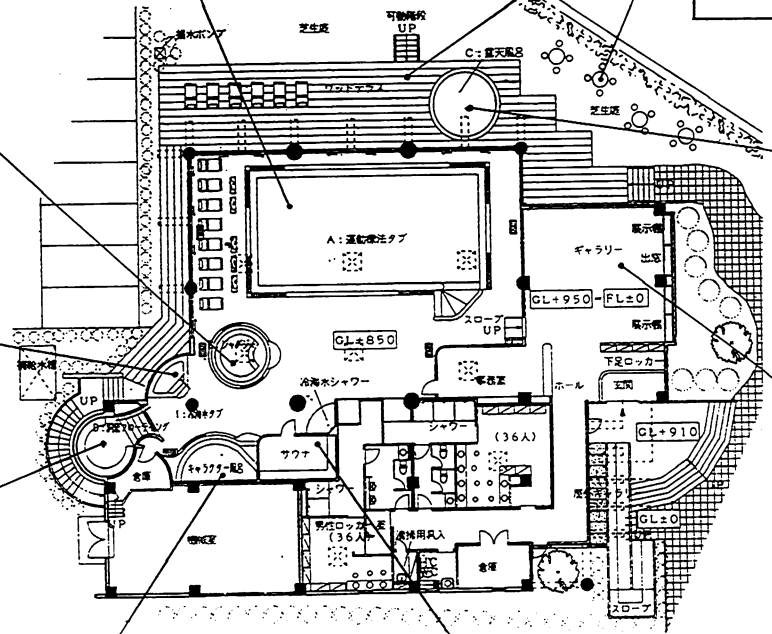
多目的に利用できるオープンスペース。健康増進に関する様々な情報や知識が得られ、また、地元産品による健康食品などの展示販売も計画している。

## キャラクター風呂

かつてはA町で四季折々に行われていたミカン風呂、ヨモギ風呂、ビワの葉風呂に加え、海藻風呂、ノリ風呂などを用意し、A町ならではの健康温浴法を提供する。

## ミストサウナ

希釈した海水を霧状（ミスト）に噴霧することにより、海水の成分を効果的に吸入することができるため、高いタラソセラピー効果をあげることができる。ハーブを混ぜることにより、アロマセラピー効果も期待でき、リラクゼーションに役立つ。



建物総面積	約 640㎡
ウェットゾーン	約 360㎡
ドライゾーン	約 280㎡

次世代健康づくりに関する考察と提案

### 3. 管理運営上の留意点

#### (1) カウンセリング、プログラムの充実を図る

健康維持、増進効果を最大限に発揮させるために、各個人に合わせたカウンセリングを適宜行うこととする。これにより、各利用者はその効果を実感として確認することができるようになり、定期的に利用することが期待できる。

また、住民のニーズに合わせたプログラムを多数用意（例：シェイプアップ、生活習慣病予防、腰痛改善など）し、健康維持、増進効果を上げることとする。

身障者に対しては、身障の程度や部位に応じて錘やバトン、バーなどを利用した体操や運動を行うものとする。

これらのプログラムは10～15人程度のグループにより行われるのが望ましい。

#### (2) 利用者によるクラブを組織化する

利用者が本施設を定期的、継続的に利用することにより、始めてその効果を期待することができる。そのためには、利用者が本施設に行くことが楽しくなるような仕掛けを作る必要がある。

利用者によるクラブを組織化することにより、同じような目的を持った者同志が集うことになり、コミュニケーションをとるために本施設に行くという動機づけができる。

（例 ジュニア、ヤングミセス、ミセス、働き盛り世代、生き生きシニアなど）

#### (3) 隣接する保健センター、高齢者生活福祉センターとの連携を図る

管理、運営の両面において保健センター及び高齢者生活福祉センターとの有機的な連携を図り、その効果を最大限発揮させることとする。

- ・ **管理** 人員配置においては一部業務については兼務が可能となるように教育を行い、繁忙に応じて勤務体制を柔軟に変更するなどにより効率的な管理体制とする。
- ・ **運営** カウンセリングの実施にあたっては保健センターのデータ等を活用し、効果を高めるものとする。

また、リハビリテーションなどの特別プログラムの実施についても検討する。

#### (4) 送迎などの充実を図る

高齢者や身障者等の利用も可能とするなど、一人でも多くの住民の利用に供するために送迎などを実施し利便性を確保することとする。

#### 4. 本施設の有益性と将来展望

海水温浴施設の整備によって、以下のような波及効果があると考えられる。

- 1) 予防医学、健康増進医学的活用による、将来的な医療費削減効果
- 2) 海水中リハビリテーションなどによる、老化予防や機能回復効果
- 3) 高齢者などの慢性疾病の早期回復、生活習慣病の予防効果
- 4) いきいきと皆が健康生活を目指すことによる、地域の活性化
- 5) 来島者の増加による、経済および文化的波及効果

本施設は、わが国では新しい試みである、人間の自然治癒力により、回復を図る自然療法の実践施設を目指した次世代型の健康増進施設である。

人間の生命の源である海への回帰、また健康的なバランスを崩した身体を自らの自然治癒力で回復し、自然との接触を取り戻したいという人々の本能的・無意識的欲求——つまり、根源性への回帰を利用者から動機として引き出すこと——を、海水温浴施設は目指している。

#### 5. 今後の課題

今後の課題として、以下のようなものが挙げられる。

##### ・従業員教育

専門的な知識の習得が必要となるため、できれば先行施設あるいは海洋療法の先進国であるドイツ、フランスなどにおいて研修を受けることが望ましい。

##### ・地元医師会との協力

地元医師会に対して本施設の意義を説明し理解してもらい協力関係を築き、治療・療養に積極的に利用してもらうと共に、データのやりとりなども行い、その効果を上げるべく良好な関係を築いていくものとする。

##### ・周辺市町村、周辺有力企業の健康保険組合へのアプローチ

施設利用率を維持するために、周辺市町村や周辺有力企業の健康保険組合に対して積極的なアプローチを行う必要がある。

特に、周辺有力企業の健康保険組合等に対しては、組合員のその後の利用が期待できるため休館日に貸切り利用などのサービスを実施し、積極的に取り込みを図っていく。

・実施するプログラム

幅広い層の利用を促進すべく、アンケート調査や海外も含めた類似施設の事例に留意すると共に、曜日や時間別に利用者動向にあったプログラムを実施すべく十分な検討を行う。

例

平日午前……施設稼働率が低いと予想され、身障者向け機能回復プログラムを実施

平日午後……ミセス、ヤングミセス向けシェイプアッププログラム及びジュニア

平日夜間……働き盛りの世代向けの生活習慣病予防プログラムなど

休日……家族そろってのいきいき健康家族プログラムなど

・ランニングコストのさらなる低減

ソーラーシステムの導入等を検討し、さらなるランニングコストの低減を図る。初期投資額が多額になるため、施設開業時に導入しなかったが、将来の設置が好ましい。

・島の中核施設としての役割

ブルーツーリズムの進展に伴い、A町の自然環境の中でのアクティビティは今後期待される。そのような活動の中での休息・休憩施設地点としての役割を、既に存在している国民宿舎と連動して位置づけることが望ましい。